

Тема: «На арене цирка»

Возраст: 5-6 лет

Задачи: разучить упражнения с обручами;

упражнять в выполнении упражнений на тренажерах;

развивать выносливость, силу, ловкость;

воспитывать настойчивость, целеустремленность.

Оборудование: обручи, тренажеры, маты, мячи-фитболы, конусы, фигурки животных, шляпа фокусника, платок, призы.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	
I.Подготовительная (6 мин.)	1. Построение в шеренгу	1 мин.	Интервал ладонь	
	2. Создание игровой мотивации: Мы начинаем цирковое представление. Сегодня на арене цирка выступят артисты разных жанров – силачи, гимнасты, клоуны и конечно – фокусники. Встречайте...			Проверить правильную осанку
	3. Разминка «Змейкой» в движении: - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба с движениями рук «силачи», руки к плечам, в стороны, к плечам, вверх.	4 мин.		Дистанция
	- бег с высоким подниманием бедра «Цирковые лошадки», - бег в среднем темпе «медведи на мотоциклах»	1 круг 1 круг		вытянутые руки Руки в локтях не сгибать
	4 Перестроение в колонну по 3-е в обручи.	1 круг		Руки напряжены
II.Основная (19 мин.)		1 мин.	Частые движения	
	1. ОРУ с обручами	5 мин.		Каждое упражнение выполняется в ритм музыки
	А. Ходьба на месте			
	Б. Ходьба по ободу обруча серединой стопы лицом и спиной в круг			
	В. Вращение обруча перед грудью			
Г. Наклоны в сторону, обруч над головой	4 раза 4 раза			
Д. повороты в сторону с приседанием				
Е. Пролезание боком в обруч	4 раза			

	<p>Ж. Вращение обруча на талии  З. Раскручивание обруча рукой  И. Прыжки через обруч  К. Ходьба на месте  Перестроение в колонну по 1-му и сдача обручей.</p> <p>2. Круговая тренировка на тренажера:  - Шведская стенка,  - Райдер  - Велотренажер  - Байдарка  - Подставка под штангу  - Батут  - Тренажер для прессы  - Мини-твистер  - Степпер</p> <p>Между выполнением упражнений на тренажерах минутные паузы – релаксации (обезьянки, снежок, кошечка)</p> <p>3. Выступают «Силачи» - синхронное сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  4. Эстафеты «Клоунов» на мячах фитболах.</p> <p>Перестроение в круг, сед ноги скрестно, по-турецки</p>	<p>4 раза  20 сек.  20 сек  6 раз</p> <p>8 мин.  По 40 сек  на каждом тренажере</p> <p>20 сек  каждое упражнение</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Держаться за перекладину правильным хватом  Следить за осанкой  Следить за дыханием  На вдох подъем, на выдох наклон</p> <p>Упражнения на расслабление выполняются в медленном темпе  Животом пола не касаться</p> <p>На мяч садиться спереди, наклон туловища вперед</p>
<p>III. Заключительная (5 мин.)</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика (подуем на шляпу фокусника)  2. Игровой стретчинг:  - паук  - бабочка  - лягушка  3. Подведение итогов, вручение призов.  4. Ходьба со взмахами рук (прощание со зрителями)</p>	<p>1 мин  2 мин  По 3 раза длительно  упражнения  6 сек  2 мин</p>	<p>Вдох- носом, выдох – ртом</p> <p>Добиваться максимального растяжения мышц</p>